5.093 Polievka šošovicová mliečna so zemiakmi
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	12,00	12,00	13,00	13,00	14,00	14,00	15,00	15,00
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
zemiaky	4,00	2,80	5,00	3,50	6,00	4,20	7,00	4,90
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
šošovica	1,80	1,80	2,20	2,20	2,40	2,40	3,00	3,00
bobkový list	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
mlieko	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00	10,00	10,00
cesnak	0,12	0,10	0,12	0,10	0,12	0,10	0,15	0,13
ocot	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
cukor kryštálový	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
korenie čierne celé			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Šošovicu preberieme, umyjeme a necháme nabobtnať. Dolejeme vodou, pridáme bobkový list, celé korenie a varíme do polomäkka. Pridáme umyté, očistené, na kocky pokrájané zemiaky. Varíme do mäkka. Zahustíme svetlou zápražkou, rozriedime mliekom, povaríme, dochutíme soľou, cesnakom, cukrom a octom. Krátko povaríme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	552	143	5,33	2,4	0,9	19,8	2,9	44,,9	1,9	0,004	0,1	0,0	6,8	0,0
B	697	171	6,79	2,9	1,3	24,8	3,6	48,1	2,4	0,005	0,1	0,1	8,1	0,0
C	785	198	7,02	3,9	2,1	27,9	4,1	54,2	2,7	0,00	0,1	0,1	10,8	0,0

D	994	283	9,29	5,4	2,8	32,2	4,9	62,9	3,2	6 0,007	0,1	0,1	12,9	0,0